

陸上競技（短距離）プログラム報告 2014年9月27日（土）中村 泰雄

SON 埼玉の陸上競技会は好天にも恵まれ無事終了しました。トラック・シーズンの終了には早すぎますが、未だ日程も決まっていない駅伝大会まで大きな試合も考えられません。と云う事で、今回のプログラムから再び通常のメニューに戻しました。

つまり元気館内でのミーティングの後で、大芝生広場の西端で準備体操、その後ウォーミングアップの為にジョギングコースを一周します。ウォーキングでスタートし、最後の四百メートル程は走ります。

このウォーキングの途中ではちょっと立ち止まって、季節の花や実を見て、簡単な解説をしています。ウォーミングアップの目的とは矛盾しますが、これを楽しみにしているアスリートもおり、解説を可能な限り手短かにして続けます。

その手段の一として、植物見物の対象を説明するプリントを作ってミーティングの会場で配っています。これが意外に気に入られているようで、最近ではミーティング会場に入って来るや否や私の前に立ち塞がって右手を突き出すアスリートまで出てきました。

万歳！

ウォーミングアップの後は同じコースを二千メートル走ってタイムを取ってから短距離と中長距離に分かれて、それぞれのメニューで時間（十一時三十分が目安）まで練習し、長短合同で整理運動をして、最後は参加アスリート全員でSON埼玉のエールを叫んでプログラムを終わります。

さて、今日のプログラムですが、ウォーキング中の植物見物では紫式部を見てもらいました。ジョギングコースから北駐車場に降りる階段の少し先、ジョギングコースのアウトサイドで紫色の実をいっぱい付けています。

私は大阪PCのリードする準備運動が終わるのを見て紫式部の現場に向かいました。現場はウォーキングのスタートポイントから四百メートル弱の所です。

現場に付いて振り返ると既に先頭が見えていました。本隊の大半が到着するのを待って一行に目の前の紫式部を示して第一声。

「紫式部と云う作家を知っている人は？」

大坂PCが周りを見回しています。自信がイマイチのようです。この件には深入りしないことにしました。それで、花は六月に咲き実は秋に実ること、紫色の実がいっぱい生るという意味で『ムラサキシキミ』と呼ばれていたことなど、プリントの内容を手短に繰り返して再スタートしてもらいました。

ウォーミングアップの後は二千メートルを走り、その後短距離グループは東に移動して、冒険広場横の下り坂で、膝を柔らかく使う足さばきの練習をした後で、緩やかな下り坂を走り下りる百メートルダッシュを六本繰り返し、西に戻って中長距離グループと合同で整理運動をして、11時44分、”Let's Go SONS”でプログラムをめました。